

Уважаемые родители!

В рамках тематической недели Министерства здравоохранения и важности поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта) Всероссийским проектом «Здоровое поколение» были разработаны презентационные материалы которые помогут объяснить детям, что поддержание и укрепление иммунитета - ключевая основа здорового образа жизни и долголетия.

Хотите крепкий иммунитет, чтобы всегда быть здоровым?

Всё начинается с простых, но важных привычек. Иммунная система — это не магия, а результат нашего ежедневного ухода за собой. Текущая неделя объявлена Минздравом РФ неделей поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта).

Давайте вместе разберемся, как можно укрепить иммунитет в несколько шагов.

Пять простых привычек для сильного иммунитета от врачей и экспертов «Здорового поколения» @zdorovoe_pokolenye_rf:

1. Сон — это основа. Недосып снижает защитные силы организма! Постарайтесь спать не меньше 7-8 часов.
2. Питание, богатое витаминами и минералами. Добавьте в рацион больше фруктов, овощей и продуктов с пробиотиками.
3. Умеренные физические нагрузки. Спорт активизирует иммунные клетки. Даже утренние упражнения или прогулка по 30 минут — уже большой шаг!
4. Гидратация. Вода помогает клеткам иммунной системы работать эффективно.
5. Психологическое здоровье. Стресс ослабляет иммунитет, а хорошее настроение — наоборот.

Найдите свои способы расслабиться!

Часто мы откладываем визит к врачу до появления очевидных симптомов. Но что если проблему можно предотвратить заранее?

Укрепляя защитные силы организма, мы дадим мощный отпор, когда болезнь окажется на пороге.

А проект «Здоровое поколение» - помощник в вопросе иммунитета каждый день.

Сегодня — лучший день, чтобы начать!

Пусть на смену зиме придет весна здоровья!

#ЗдоровоеПоколениеИммунитет